O NOSSO MELHOR PARA A SUA FAMÍLIA

Bimby

momentos de partilha

25 RECEITAS PARA UMA PÁSCOA EM CHEIO

ENTRADAS | SOPAS | PRATOS DE PEIXE E CARNE | SOBREMESAS

VIVA INTENSAMENTE OS SABORES DO MOMENTO

Ideias rápidas
Para cozinha mais pequena do mundo

5 Menus semanais
Porque merecemos dias mais tranquilos



Bacalhau na abóbora
Jovanka Gomes
MELHOR RECEITA
MARÇO 2008

01
VORWERK
O nosso melhor para a sua família
MARÇO 2008
www.bimby.pt
EXCLUSIVO PARA ASSINANTES

Bimby



momentos de partilha...

É COM GRANDE EMOÇÃO que vejo chegar às suas mãos a primeira edição da "Bimby, momentos de partilha". Trata-se da revista oficial da Bimby, uma ideia antiga e um projecto cuja preparação nos mobilizou por completo nos últimos meses. Sem querer desvendar já tudo aquilo que poderá ler nas páginas seguintes, há muito que sentíamos a necessidade de estar mais perto de si, de ter um elo de comunicação que nos permitisse mostrar-lhe novidades relacionadas com a sua Bimby, receitas originais, conselhos e dicas úteis. Queríamos, também, dar-lhe conta do entusiasmo com que se trabalha na Vorwerk, no esforço que fazemos para garantir um serviço de excepção. Queríamos que todos aqueles que já não vivem sem uma Bimby, que se identificam com esta forma de desfrutar o prazer de cozinhar, ficassem com a certeza de que a Vorwerk é uma empresa com rostos e que a cada momento procuramos antecipar e interpretar as suas necessidades. Numa frase, queremos ter uma revista que seja um ponto de encontro. *O ponto de encontro da comunidade Bimby*.

Este encontro, entre a Bimby e os seus aficionados, nunca se concretizará em pleno se não contar com a sua participação. É que um dos valores fundamentais da Vorwerk é o sentido de partilha. Por isso, criámos várias rubricas onde a sua intervenção é fundamental. Não apenas com sugestões de receitas, mas também com dúvidas sobre a Bimby, críticas, ideias para partilhar com os outros leitores, momentos inesquecíveis da sua vida nos quais a Bimby tenha participado. Por agora, resta-me esperar que goste desta primeira edição e, sobretudo, que a revista oficial da Bimby possa ser-lhe muito útil.

Laura Galhardo Simões

Laura Galhardo Simões
Responsável Marketing
Vorwerk Portugal
momentosdepartilha@vorwerk.pt

ESTAMOS À ESPERA DA SUA VISITA...

**Quer conhecer melhor a Bimby? Esclarecer alguma dúvida?
Agora já pode encontrar-se connosco em todo o país! Tome nota das nossas moradas, estamos à sua espera...**

SEDE
Rua Quinta do Paizinho
- Edifício Bepor
Bloco 2 - 2º Dto.
2790-237 Carnaxide
Telefone: 21 417 73 15
Fax: 21 417 23 45

PARQUE DAS NAÇÕES
Rua das Vigias, Lt. 4.25.01
A, Piso 0,
Fracção B
1990-506 Lisboa
Telefone: 21 893 90 60
Fax: 21 893 90 61

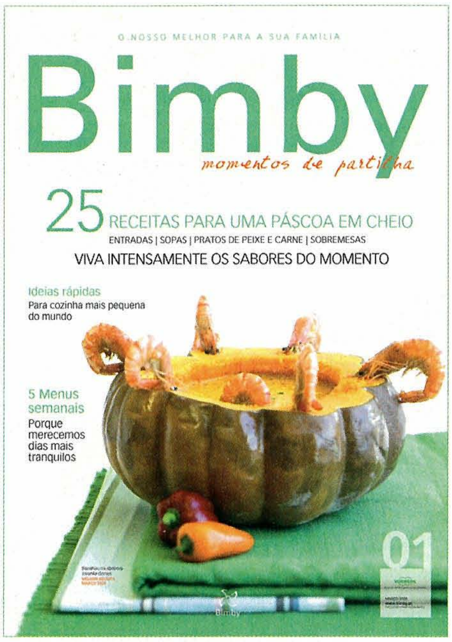
SINTRA
Recta da Granja
Empr. Granja Park,
Loja nº 1 – Campo Raso
2710-142 Sintra
Telefone:21 910 01 70
Fax: 21 910 01 71

OEIRAS
Lagoas Park
Nº 11 Edifício 7
2740-299 Porto Salvo
Telefone: 21 001 46 20
Fax: 21 001 46 21

PORTO
Rua Manuel Pinto
de Azevedo, nº 7
4100-321 Porto
Telefone: 22 619 94 10
Fax: 22 619 94 11

Ponto de encontro

Partilha de receitas, sugestões, dicas para usar melhor a Bimby... Este espaço é para si e a partir da próxima edição vamos começar a publicar as suas cartas e emails. Até lá, usamos esta página para lhe dar duas novidades...



> **Bacalhau na Abóbora**
Receita de Jovanka Gomes, fotografada por António Nascimento com *food styling* de Maria Fontes



Gosta de criar receitas?
Quer ser o autor da próxima capa?

É verdade, os fãs da Bimby podem ser os autores das capas da revista. Para isso, basta fazer como a Jovanka Gomes, que propôs uma receita muito original, de Bacalhau na Abóbora, e que ilustra bem como a Bimby é uma companheira versátil. Ficamos à espera da sua criatividade e da capacidade de nos surpreender. Para que os passos da receita sejam claros, para que tudo funcione na perfeição, não vamos considerar textos manuscritos. Não se esqueça, também, de indicar os ingredientes correctamente, o modo de preparação, número de pessoas a que se destina e uma dica que considere pertinente. Por exemplo, um truque que melhore o sabor ou que facilite alguma das tarefas ligadas à receita. Agora, é tempo de puxar pela imaginação e de enviar a sua "obra de arte" **até ao dia 31 de Março**, para o correio Bimby.

Estamos à espera das suas cartas e emails
Utilize este ponto de encontro

É muito fácil, basta enviar para: momentosdepartilha@vorwerk.pt ou escrever-nos:
Vorwerk Portugal, Revista Bimby, Rua Quinta do Paizinho
Edifício Bepor – Bloco 2 – 2.º Dto. – 2790-237 Carnaxide.







Vorwerk sempre a crescer
Porto tem nova delegação

Ana Fleming e Afonso Durão são as caras da nova delegação do Porto, inaugurada no passado mês de Janeiro. Estes dois gestores de vendas, ligados à Vorwerk há vários anos, vão ser o ponto de apoio aos clientes do norte do país. Faça-lhes uma visita...

Bimby, momentos de partilha | **Propriedade** Vorwerk Portugal, Lda. | R. Quinta do Paizinho – Ed. Bepor, Bloco 2 – 2.º Dto, 2790-237 Carnaxide, Tel.: 21 417 73 15, Fax.: 21 417 23 41 | Contribuinte n.º 502633220 | **Directora** Laura Galhardo Simões
Pesquisa, criação e preparação das receitas Maria José de Resende | **Assistente Editorial** Isabel d'Orey
Arte e projecto gráfico César Caramelo **Redacção** Dept. Marketing Vorwerk Portugal **Colaboradores** Dr.ª Lilia Amaral, Joana G. Oliveira
Fotografia Nuno Correia e António Nascimento | **Food Styling** Margarida Magalhães | **Impressão** SOGAPAL/BEPROFIT

Esclareça as suas dúvidas...

Recebemos todos os dias muitos telefonemas, cartas e *emails* onde nos colocam questões importantes. Em muitos casos, essas dúvidas revelam mal entendidos e falta de informação. Para que isso não aconteça, leia aqui tudo o que precisa de saber sobre a sua Bimby.



> **Programa de "Troca das Bimbys" TM31** permitiu substituir mais de 25.000 unidades. Um sucesso só possível devido à grande colaboração dos clientes Bimby. Se ainda não trocou a sua contacte-nos para o tel.: 800.500.202

P. As máquinas que foram trocadas no programa de "Troca das Bimbys" podem manter o problema de sobreaquecimento?

R. Não, o problema de sobreaquecimento só aconteceu devido a uma deficiência na embalagem. A máquina em si não tinha qualquer defeito de fabrico. Assim que se passou a utilizar uma nova embalagem com esferovites de protecção o problema ficou resolvido.

P. A Vorwerk aceita retomas do modelo anterior da Bimby, o Mod. TM21?

R. A Bimby referente ao modelo 21, deixou de ser produzida em 2004, tendo sido substituída pela TM31, versão que é comercializada actualmente. Esta mudança de modelo deveu-se apenas a uma evolução normal da tecnologia Vorwerk, que não aceita retomas dos seus modelos anteriores. Tratou-se de uma evolução tecnológica que acontece noutras áreas como por exemplo nos automóveis ou nos telemóveis.

P. Queria comprar um saco de transporte para a minha Bimby. Como devo fazer?

R. O saco de transporte da Bimby não pode ser comprado. É feito em quantidades limitadas para promoções destinadas a agradecer aos clientes que nos ajudam a divulgar a Bimby. É uma forma que a Vorwerk encontrou para dizer "muito obrigada".

VORWERK, 125 ANOS DE HISTÓRIA

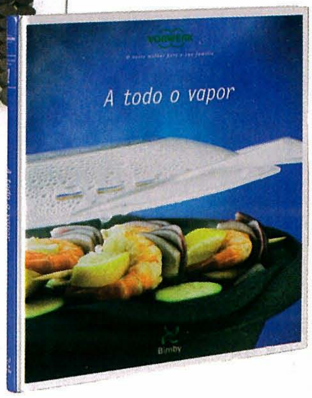
Muitas pessoas não o sabem, mas a Bimby é uma das marcas de maior notoriedade da Vorwerk, empresa multinacional cuja história leva já cerca de 125 anos. Recordamos aqui os momentos fundamentais, que ajudaram a consolidar uma imagem de qualidade e prestígio.

1883 Carl e Adolf **Vorwerk** decidem fundar a Barmer Teppichfabrik Vorwerk & Co. Começam por dedicar-se à produção de tapetes, de uma qualidade que apenas se podia encontrar no Reino Unido. O crescimento da empresa foi quase imediato, o que obrigou a sucessivas ampliações da fábrica original.

1920 Década em que é criado **um pequeno motor, que dá pelo nome de Vorwerk's**, e que assinala a entrada da empresa na indústria da eletrónica. Tudo parecia indicar que ia dedicar que o caminho era a produção de gramofones, mas invenção do rádio obrigou a Vorwerk a escolher outro tipo de produtos.



> "O melhor da nossa equipa"
Cerca de 55 receitas dos agentes Bimby.
Janeiro 2008



> "A todo o Vapor"
Um livro que nos explica como tirar o melhor partido da sua Varoma e da cozinha a vapor.
Setembro 2007

P. Como posso obter os livros de receitas da Bimby?
R. Os livros podem ser adquiridos em qualquer Balcão da Vorwerk. No entanto, nem todos estão à venda. Por exemplo, o nosso mais recente lançamento "O melhor da nossa equipa" não está disponível para venda. É utilizado como brinde de cortesia para os nossos clientes, até que outro livro seja lançado e o substitua.

P. Como posso adaptar as receitas da Bimby Modelo TM31 ao Modelo TM21?
R. Uma importante inovação neste novo modelo foi a introdução da Velocidade Colher Inversa, que permite que as lâminas rodem no sentido inverso dos ponteiros do relógio e que os alimentos não se desfaçam. Caso tenha o modelo TM 21 e quando assim o for solicitado na receita, coloque a borboleta e programe velocidade 1. Também ao picar os legumes, será aconselhada a utilização da velocidade 3 ½ para o modelo TM 21 quando nas receitas do modelo TM 31 é pedida a velocidade 5.

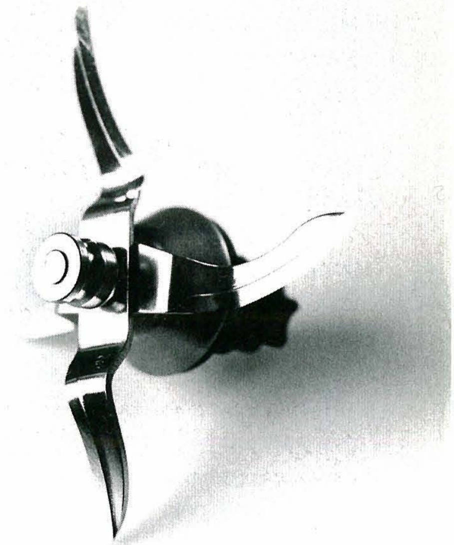
P. O Fórum Bimbólicos, que existe na internet, tem participação oficial da Vorwerk?
R. Não. O fórum da Vorwerk é dentro do site da Bimby www.bimby.pt. No entanto, o fórum dos Bimbólicos – da responsabilidade dos próprios –, sendo um ponto de encontro de entusiastas Bimby, tem sugestões, ideias e críticas que só nos ajudam a melhorar o nosso trabalho e demonstra a satisfação que todos temos em fazer receitas na Bimby.

Pergunte nós respondemos...

Este espaço é seu!

Se tiver alguma questão que queira colocar, basta enviar um mail para:
momentosdepartilha@vorwerk.pt
ou escrever-nos:

Vorwerk Portugal,
Revista Bimby,
Rua Quinta do Paizinho
– Edifício Bepor
Bloco 2 – 2.º Dto.
2790-237 Carnaxide.



1929 É na sequência destes acontecimentos que **nasce o Kobold**, um aspirador revolucionário que se resumia ao motor, saco e a uma pega. Apesar disso, era um electrodoméstico muito potente.

1930 É o ano em que **é patenteado o "Kobold, modelo 30"**. Até aqui os aspiradores eram objectos enormes, que tinham de ser transportados em carroças. Em apenas 7 anos a Vorwerk vendeu 500,000 unidades.

1946 No pós guerra, depois da reconstrução da Alemanha, a Vorwerk rapidamente voltou ao seu ritmo de crescimento. As instalações destruídas são recuperadas e em **1965 é inaugurada, em Wuppertal-Barmen, o novo edifício da administração.**

1973 Nesta data a Vorwerk já diversificou a sua produção de tal forma, que a sua gama inclui mais de 27 produtos. **Entre estes está a Bimby**, que aos poucos começou a assumir-se como o novo sucesso da empresa.

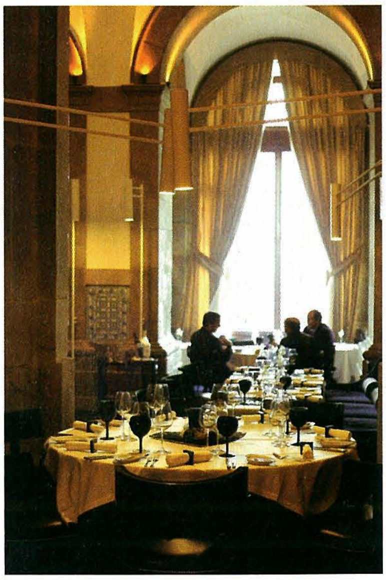
2004 A Vorwerk consolida o seu estatuto de empresa multinacional, com actividade na Áustria, Alemanha, França, Itália, China, Filipinas, México, Japão, Portugal, Espanha, República Checa e Taiwan. Em 2003 a empresa contava já com cerca de 47.000 colaboradores e com a experiência de 75 anos de venda directa.



DIA DO PAI
O momento certo para um jantar especial

Este ano o dia do Pai "calha" a meio da semana, numa quarta feira. Porque um dia não são dias, deixamos-lhe sugestões para assinalar essa data com muito sabor. Três ideias, cujos respectivos *chefs* conhecem bem as virtudes da Bimby. Reserve já.

Porto
O Comercial



O novo restaurante "O Comercial – Wine Restaurant", situado no Palácio da Bolsa, em pleno centro histórico da cidade do Porto, procura conjugar a elegância do passado com as novas tendências. Num ambiente contemporâneo, projectado por arquitectos de renome, degustam-se sabores tipicamente portugueses. Da ementa destacam-se os produtos da região, preparados pela mão do *chef* Ricardo Jones. Para acompanhar a refeição, uma carta exclusiva, onde se incluem mais de 600 vinhos seleccionados pela Essência do Vinho. Um casamento perfeito entre vinho e gastronomia para saborear com os cinco sentidos.

Palácio da Bolsa | Rua Ferreira Borges
Tel. 22 332 20 19 | 96 205 88 74
restaurante@ocomercial.com

...quanto tempo dura uma vida? Por quanto tempo vamos continuar a dizer que não temos tempo? Não deixe passar estes dias importantes em branco. Junte a família, faça um jantar especial, comemore...

Lisboa
No panorama com Henrique Sá Pessoa

É a melhor vista de Lisboa e desde a remodelação do hotel, que aconteceu no ano passado, que se tornou num restaurantes de referência. Para isso, muito tem contribuído o *chef* Henrique Sá Pessoa e a sua cozinha de fusão de inspiração mediterrânica, asiática e italiana, que pode ficar a conhecer nesta ocasião especial. Aos 30 anos, Henrique Sá Pessoa tem um percurso invejável e o seu grande desejo é conquistar uma estrela Michelin. "É para isso que trabalho e penso que o projecto do Sheraton reúne as condições para a alcançar", assegura.

Sheraton Lisboa | R. Latino Coelho, 1
Reservas: 21 312 07 08



Cascais
Lifestyle Cooking Restaurante Tavares

Estes são os dois sítios onde pode saborear a cozinha do *chef* José Avillez, que está connosco, mais adiante, a fechar esta primeira edição da Bimby. O primeiro é o seu "atelier" de Cascais onde, desde o ano passado, tem serviço de Take Away, *Gourmet Catering* e Cursos de Cozinha. É uma boa opção, se estiver com pouco tempo e preferir comemorar o dia do pai, no conforto de sua casa. Se quiser revisitar um clássico, vale a pena reservar mesa no Tavares, que passou a ser coordenado pelo *chef* José Avillez e que propõe uma fusão entre a história e uma atitude mais contemporânea. Isso já é evidente na proposta gastronómica e, em breve, será visível na decoração.

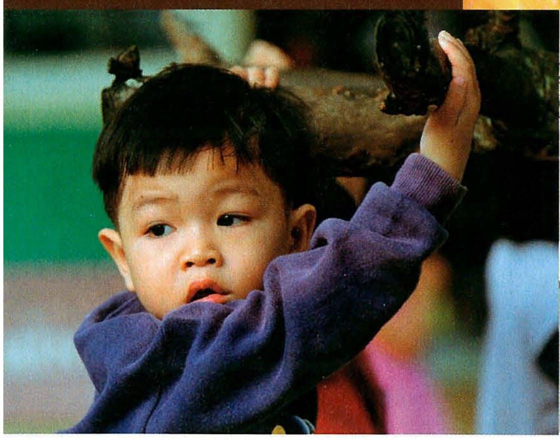
Av. Pedro Alvares Cabral 631 | Cascais
Tel.:21 481 22 44 | geral@life-stylecooking.com

VORWERK

O nosso melhor para a sua família

Em Portugal, em apenas três semanas,
com a ajuda dos nossos clientes, recolhemos 11 mil euros
que vão contribuir para a construção de uma aldeia S.O.S. no Vietname







VORWERK FAMILY FUND

Agradecemos a todos o empenho nesta causa de Responsabilidade Social.

Bimby



Cozinha a vapor
Aproveite melhor a nova Varoma

Prática, rápida e versátil, a cozinha a vapor é uma excelente alternativa para quem se preocupa com uma alimentação saudável.
Com a ajuda da Bimby e da nova Varoma, redescubra este método culinário, velho de milénios, e não prescinda dos prazeres da boa mesa.

POR **DRA. LILIA AMARAL** MICROBIOLOGISTA

Sabemos que não é segredo para ninguém – muito menos para quem cozinha com uma Bimby - que a alimentação tem um papel essencial na manutenção de padrões elevados de saúde e bem estar. É hoje possível evidenciar uma relação estreita entre as chamadas "doenças de civilização" - doenças cárdio-vasculares e degenerativas, diabetes, obesidade – e os comportamentos alimentares, a forma como estamos à mesa e o que temos no prato. Numa primeira fase, estas evidências levaram a um alarmismo e a um conjunto de recomendações proibitivas que atiraram o paladar para um limbo de desconsolo e sensaboria.

Longe de nós negar as boas intenções que estão por detrás daqueles conselhos tantas vezes escutados, a que não falta o seu tom ameaçador: "Não coma isto", "não coma aquilo", não faça fritos", "não coma doces", "não", "não, "não"...
Nem sempre se teve em conta que o conceito de alimentação abarca outro tipo de componentes, para além do aspecto estritamente nutricional, e que não há incompatibilidade entre a saúde e o prazer de comer. Na verdade, tudo depende de "como", "quando" e "quanto", e não há alimentos milagre que nos ponham em forma em oito dias.



Dicas para melhores resultados...

- Tempere previamente o peixe ou a carne. Faça marinadas e junte à água de cozedura ervas aromáticas ou especiarias - o vapor proporciona uma aromatização suave.
- Corte os legumes em pedaços do mesmo tamanho para que a cozedura seja uniforme. Não deixe cozer demasiado.
- Cuide da apresentação. Os alimentos cozinhados ao vapor podem ganhar um aspecto diferente do habitual. Faça guarnições agradáveis à vista com legumes de cores contrastantes.
- Faça um molho para a carne cozinhada a vapor, que fica tenra mas não tostada.



O importante é o que se come e como se come no quotidiano. E é aí que começamos a identificar os grandes méritos da cozinha a vapor. Trata-se de uma forma saudável de cozinhar, preserva o valor nutricional dos alimentos e não lhes retira sabor. Cozinhando a vapor, diariamente, pode, sem grandes problemas, "transgredir" um pouco num dia de aniversário ou numa refeição de um dia especial. O nosso organismo tolera bem um dia de "loucura gastronómica", mas já não aguenta as pequenas agressões continuadas que se tornaram comuns em sociedades modernas. Por isso, e a bem da sua saúde e do prazer de comer, cozinhe a vapor!

7 VANTAGENS DE COZINHAR A VAPOR

1. É uma cozinha leve Permite confeccionar sem gorduras e não as queima. Pelo contrário, livra-se delas. E, depois de cozinhados pode sempre temperar os legumes com um fio de azeite ou as carnes e peixes com um molho saudável e gostoso.

2. Preserva vitaminas e minerais Os alimentos não entram em contacto com a água de cozedura, e por isso, os minerais e as vitaminas hidrossolúveis, como a vitamina C e as vitaminas complexo B, não são arrastados para a água nem acabam no ralo do lavatório da sua cozinha. O vapor penetra suavemente nos alimentos e não agride nem destrói os nutrientes que são sensíveis ao calor, como a vitamina C.

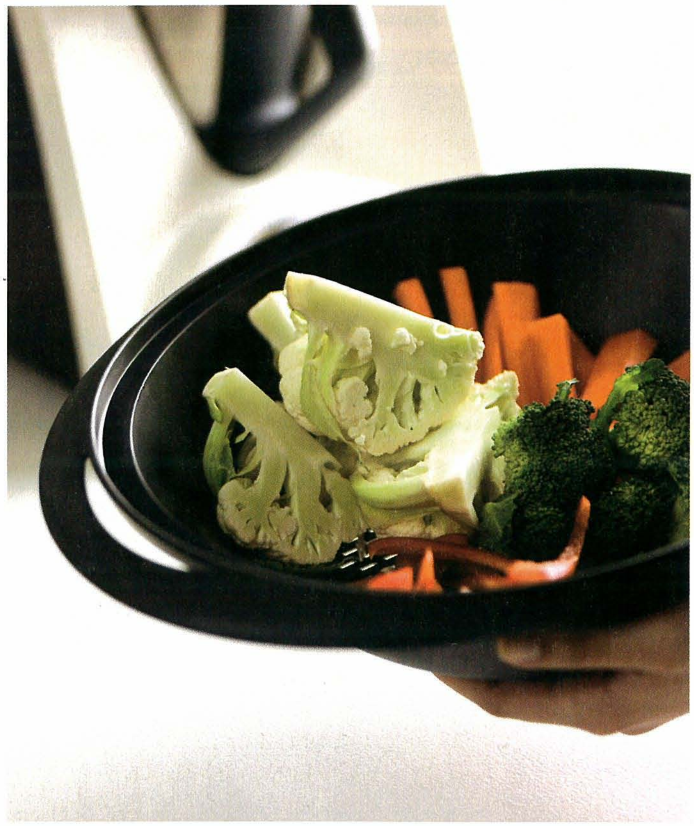
3. Não altera drasticamente a textura dos alimentos O calor produzido pelo vapor espalha-se lentamente nos alimentos, respeitando a sua estrutura celular, o que não acontece com outros métodos de cozedura mais agressivos. Por isso, os legumes não amolecem, o peixe não se desfaz e a carne fica tenra.

4. É uma cozinha de "verdade" Faz ressaltar o sabor dos alimentos, não o retira nem disfarça. Com alimentos frescos, o seu gosto natural é preservado, mas é sempre possível intensificá-lo com condimentos ou ervas aromáticas. Ao contrário do que, por vezes se diz, não é uma "cozinha para doentes" nem um símbolo de sensaboria.

5. Permite ganhar tempo Como ocorre em recipiente fechado, o vapor de água substitui o ar que forma uma espécie de barreira entre o calor e o alimento. É, por isso, mais rápida. Por outro lado, é menor a quantidade de água de que se precisa, por isso ferve mais depressa. E como não queima, não transborda nem precisa de manipulações. Permite que se estejam a fazer outras tarefas ao mesmo tempo.

6. Respeita o ambiente Como não utiliza gordura, não há subprodutos difíceis de reciclar, como os óleos de fritura. O material em que se cozinha, como a Varoma, lava-se facilmente, o que poupa detergente – são pequenos "nadas" que contribuem para um planeta mais limpo.

7. É prática Com equipamento adequado, como o que a Bimby proporciona, é possível cozinhar vários alimentos ao mesmo tempo. Poupa loiça e trabalho...



Lançada em Setembro de 2007, a nova Varoma, maior e mais funcional, veio optimizar os resultados da cozinha a vapor

Cozinha light...

A cozinha a vapor era já popular na China há 3 000 anos e daí passou para o Japão. A tradicional longevidade dos povos asiáticos, bem como uma taxa de doenças cárdio-vasculares muito inferior à dos países ocidentais, é resultado de um conjunto de factores, entre os quais se destaca o modo de cozinhar. Quem cuida da sua saúde elege a cozinha a vapor como método preferencial – sem gorduras nefastas, proporciona refeições mais nutritivas e com menor destruição de nutrientes.

Quem precisa de suplementos alimentares?

Ainda que a pressão mediática nos queira convencer da necessidade imperiosa de consumir este tipo de produtos, a bem de um equilíbrio que se vai perdendo nos actuais procedimentos da indústria agro-alimentar, será bem mais sensato reservar os suplementos para situações específicas que, de facto, implicam um reforço de nutrientes. É o caso, por exemplo, de determinadas patologias, convalescença ou falta de apetite devido à idade avançada. Sabendo-se das inúmeras agressões alimentares e ambientais, nos tempos que correm, uma mudança de hábitos alimentares pode fazer a diferença, com reflexos muito positivos a nível da qualidade de vida. Tudo o que precisamos pode encontrar-se à mesa, no prato... desde que haja o cuidado de fazer uma adequada selecção de alimentos e optar por uma cozinha mais saudável. Para que o organismo absorva e integre devidamente os nutrientes, são precisas, muitas vezes, pequeníssimas quantidades de um ou outro elemento – os chamados cofactores, ou coenzimas. Trata-se de um "microcosmos" que está longe de ser descodificado...É por isso que nada se compara a um alimento "real", onde todas estas condições estão reunidas. E aqui a cozinha a vapor tem a primazia!

Prós e contras dos métodos culinários

• COZER EM ÁGUA
Pró – fácil; não requer experiência; aumenta a digestibilidade de carne, peixe e legumes.
Contra – parte das vitaminas fica na água e é destruída pelo calor; se a água for rejeitada, perdem-se os minerais.

• FRITAR
Pró – torna certos alimentos mais saborosos, as crianças gostam, é rápido.
Contra – destrói vitaminas sensíveis ao calor; origina compostos tóxicos, como a acroleína; transmite muita gordura aos alimentos, o que altera o seu valor nutricional.
Sugestão – reserve o consumo de fritos para o Natal, mas evite-os durante o resto do ano.

• ASSAR NO FORNO
Pró – não requer muita vigilância; prático quando há muita gente.
Contra – A temperatura é muito alta no exterior, mas o calor penetra mal no alimento, sobretudo em peças grandes; exige muito tempo; as gorduras alteram-se com a temperatura.
Sugestão – cubra com papel de alumínio para não deixar queimar, o que origina benzopirenos cancerígenos; refrigere as sobras para evitar o desenvolvimento de bactérias.

• GRELHAR
Pró – a parte exterior aquece muito rapidamente, o que permite conservar os sucos dos alimentos; facilita o convívio, pode fazer-se no exterior; é o único método culinário que, tradicionalmente, cabe aos homens...
Contra – é o método que origina mais benzopirenos.
Sugestão – retire as partes queimadas; acompanhe com citrinos, que ajudam a destruir as substâncias agressivas para as células.



Tempo livre um luxo das Arábias

Actualmente, o verdadeiro luxo é ter tempo livre! E as mulheres que trabalham sabem isso melhor que ninguém. Também aqui a cozinha a vapor ganha aos pontos. Dado que não precisa de grande manipulação nem vigilância constante, como exigem outros métodos culinários. O jantar faz-se por si e permite um intervalo para brincar com os filhos ou ler uma revista no sofá da sala. Diga lá se não é... um verdadeiro luxo!

A COZINHA MAIS PEQUENA DO MUNDO

Receitas

Março 2008

25
RECEITAS
PARA A SUA
PÁSCOA



Receita de capa
Passo a passo
Bacalhau na Abóbora

Menus

Menu 1
Domingo de Páscoa
Sopa da Aldeia
Ensopado de Borrego
Bolo da Páscoa

Menu 2
Vegetariano
Creme de Couve-flor
Pudim vegetariano
Tarteletes de Frutos Tropicais

Menu 3
Sopa de Espinafres
Salmão com Legumes ao vapor
Pêssegos recheados

Menu 4
Peito de Peru recheado
com molho Agridoce
Salada de Tomate e Mozarela
com Vinagrete Balsâmico
Doce de Abóbora com Nozes

Menu 5
Caril de Camarão
Arroz Basmati com Coentros
Lassy

Receitas rápidas...
Sopa de Feijão-Frade · Bacalhau à Ferreira
Feijão encarnado com ovos escalfados
Frango com Cerveja · Batatas com Chouriço
Arroz Árabe · Pavlova · Folar de Amêndoa
E para as suas crianças... *Bolachas de Páscoa*

1.



Bacalhau na Abóbora

Dificuldade: Média

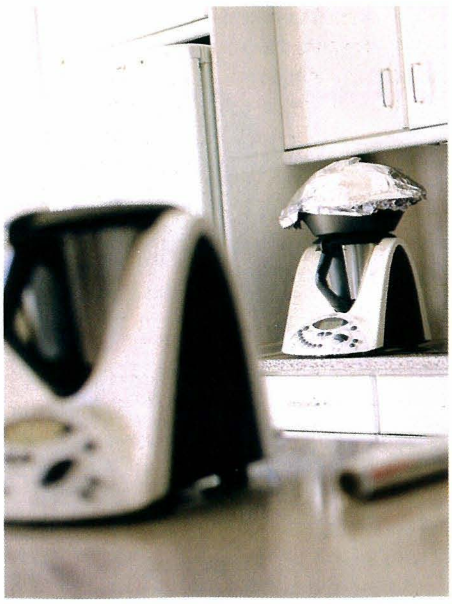
Tem a assinatura da Jovanka Gomes, Gestora de Vendas Vorwerk, e foi eleita a receita da edição. Sem dúvida, uma prova da enorme versatilidade da sua Bimby. Prepare connosco, passo a passo...

Ingredientes:

1 abóbora menina c/ 3 kg.
(20 cm. diâmetro)
800 g água
3 dentes de alho
50 g azeite
8 camarões grandes
400 g tomate pelado
75 g pimento verde
75 g pimento encarnado
1 cebola
20 g coentros
250 g queijo Quark
200 g leite de coco
400 g bacalhau desfiado demolhado
Sal e pimenta q.b.



2.



3.



"Se quiser enriquecer este prato, para o tornar mais saboroso, pode adicionar miolo de camarão cozido"

Jovanka Gomes

4.



5.





6.



Preparação:

1, 2 e 3. Lave a abóbora e corte uma tampa na parte superior. Coloque-a com a abertura para baixo na Varoma e cubra com folha de alumínio (não coloque a tampa da Varoma).
· Deite a água no copo, coloque a Varoma em cima e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 3**.
· Retire parte da polpa da abóbora, de modo a que fique com cerca de 4 cm. de espessura. Reserve.
· Coloque no copo seco o alho e pique **6 Seg/ Vel 5**. Adicione o azeite e refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**. Junte o camarão com casca e programe **5 Min/ 100º/ ⟲/ Vel. 🥄**.
Retire os camarões e reserve.

4, 5 e 6. Coloque no copo o tomate, os pimentos, a cebola e os coentros e pique **15 Seg/ Vel 7**. Programe **7 Min/ Varoma/ Vel 1**. Junte o queijo, o leite de coco, o bacalhau, a polpa da abóbora reservada, o sal e a pimenta e programe **20 Min/ Varoma/ ⟲/ Vel. 1**.
· Rectifique os temperos, coloque na abóbora e enfeite com os camarões.
· Sirva com arroz branco.

8 PAX

70
Min

Menu 1
Domingo de Páscoa



Sopa da Aldeia

Dificuldade: Média

Ingredientes:
200 g couve lombarda
1 alho francês
1 cebola
70 g bacon às tiras
40 g azeite
300 g cenoura
1 nabo
1 caldo de carne
700 g água
400 g feijão encarnado cozido

Preparação:
. Na Varoma, coloque a couve lombarda cortada em juliana e reserve.
. Coloque no copo o alho francês às rodelas, a cebola e pique **3 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o bacon, o azeite e refogue **7 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte a cenoura e o nabo cortados em pedaços, o caldo, a água e metade do feijão já escorrido.
. Coloque a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve.
. Triture a sopa durante **1 Min/ Vel 7**. Junte a couve e o restante feijão.

8 PAX

33 Min

Dica: **Triture a sopa progressivamente até chegar à Vel 7 segurando o copo medida, para evitar salpicos. Se ficar muito espessa, junte um pouco de água a gosto. Opcionalmente, pode adicionar 100 g de batata, para uma sopa mais rica e substituir o feijão de lata por 100 g de feijão seco pulverizado.**

Ensopado de Borrego

Dificuldade: Média

Ingredientes:
800 g costela de borrego em pedaços pequenos
150 g vinho branco
1 c. sopa pimentão-doce
Sal e pimenta q.b.
2 cebolas
2 dentes alho
Ramos de salsa q.b.
40 g azeite
150 g polpa de tomate
1 folha de louro
1 caldo de carne
100 g água
Piripiri q.b.
6 fatias de pão tipo caseiro
Salsa picada q.b.

Preparação:
. Tempere o borrego com o vinho branco, pimentão-doce, sal, pimenta e deixe a marinar, cerca de 1 a 2 horas.
. Coloque no copo a cebola, os alhos, alguns pés de salsa e pique **6 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e refogue **7 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte o tomate e programe **15 Seg/ Vel 7**.
. Adicione o borrego com a marinada, a folha de louro, o caldo, a água e programe **40 Min/ 100º/ ↺/ Vel** 🥄.
. Verifique se a carne está cozida. Se assim não for, programe mais uns minutos na mesma temperatura e velocidade.
. Tempere com piripiri, rectifique o sal e verifique se necessita um pouco mais de água.
. Corte as fatias de pão ao meio, torre-as e coloque em pratos individuais.
. Ao servir, disponha o borrego sobre as tostas e polvilhe com salsa picada.

6 PAX

47 Min

Dica: **Sirva com um bom vinho tinto.**



Bolo da Páscoa

Dificuldade: Média

Ingredientes p/ massa:
180 g açúcar
100 g manteiga
2 ovos grandes
120 g leite
1 c. chá aroma de baunilha
1 pitada de sal
260 g farinha
1 c. chá fermento p/ bolos

Ingredientes p/ a cobertura e recheio:
250 g açúcar
150 g manteiga
1 c. chá aroma de baunilha
Bolas prateadas

10 PAX

05 Min



Preparação:

. Com o copo bem seco, pulverize o açúcar do recheio **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Para a massa, coloque o açúcar no copo e pulverize **15 Seg/ Vel 9**.
. Junte a manteiga e programe **1 ½ Min/ 37º/ Vel 3**.
. Adicione os ovos e programe **2 Min/ Vel 3 ½** sem o copo medida.
. Junte o resto dos ingredientes e programe **20 Seg/ Vel 3**.
. Deite o preparado numa forma pequena de 17 cm, previamente untada e leve ao forno pré-aquecido a 180º durante cerca de 25 minutos.
. Para a cobertura / recheio e sem lavar o copo, coloque o açúcar reservado, a manteiga, o aroma de baunilha e programe **15 Seg/ Vel 4**.
. Retire o bolo do forno e deixe arrefecer.
. Corte o bolo ao meio e recheie com o creme, deixando uma boa parte para cobrir de acordo com a fotografia.
. Decore com bolas prateadas.

Dica: Lembre-se que sempre que bater um bolo é importante retirar o copo medida por forma a que haja circulação de ar, o que favorece o crescimento da massa.

Creme de Couve-flor

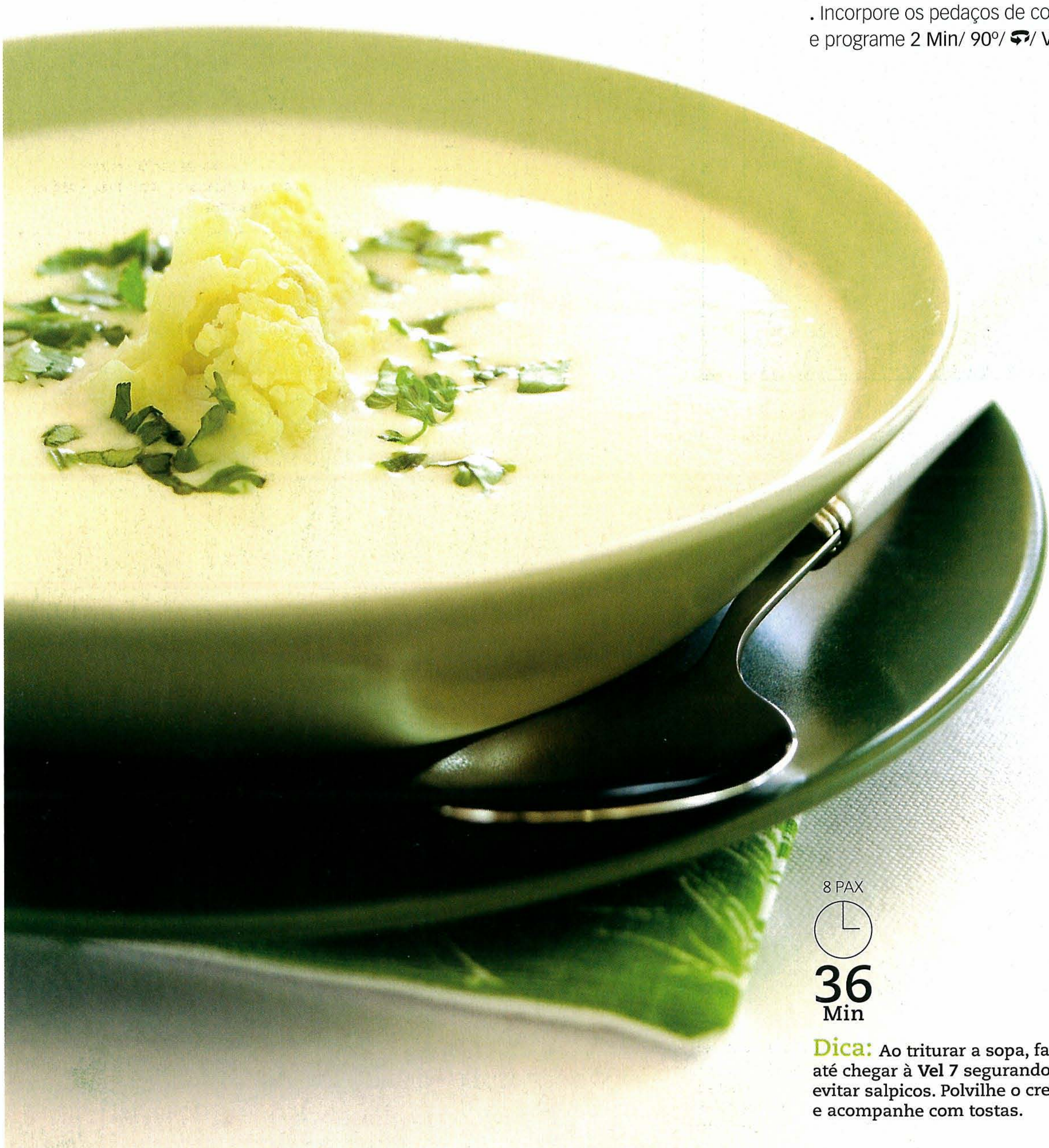
Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 couve-flor média (aprox. 800g)
1 cebola grande
50 g manteiga
1 caldo de galinha
450 g água
400 g leite
1 folha de louro
Sal e pimenta q.b.
100 g natas
Salsa picada p/ guarnecer

Preparação:

. Coloque na Varoma cerca de 50 g de ramos de couve-flor, partidos em tamanho pequeno e reserve.
. No copo, coloque a cebola e pique **5 Seg/ Vel 5**. Faça descer os resíduos da parede interior com a ajuda da espátula.
. Adicione a manteiga e refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione a restante couve-flor partida em pedaços, o caldo, a água, o leite, a folha de louro, e os temperos.
. Coloque a Varoma e programe **30 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Retire a Varoma e a folha de louro do copo. Triture **1 Min/ Vel 7**.
. Adicione as natas e misture na **Vel. 3**, durante alguns segundos.
. Incorpore os pedaços de couve-flor reservados e programe **2 Min/ 90º/ ↺/ Vel 🥄**.



8 PAX

36 Min

Dica: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente até chegar à Vel 7 segurando o copo medida, para evitar salpicos. Polvilhe o creme com salsa picada e acompanhe com tostas.**



Pudim vegetariano

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ Rolo:
100 g nozes
200 g pão escuro fresco
2 cebolas
1 beringela grande
1 pimento verde s/ sementes
30 g azeite
300 g cogumelos laminados
1 caldo de legumes
1 c. chá manjericão em pó
2 ovos
Sal e pimenta q.b.

Ingredientes p/ o molho:
400 g polpa de tomate
1 c. sopa molho inglês
1 c. sopa mel
Sal e pimenta q.b.

Preparação:
. Com o copo bem seco triture as nozes **10 Seg/ Vel 7**. Retire e reserve.
. Coloque o pão e rale **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo coloque as cebolas, a beringela o pimento e pique **8 Seg/ Vel 5**.
. Junte o azeite e programe **5 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Adicione os cogumelos, o caldo e programe **10 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Junte o pão ralado e as nozes reservadas, o manjericão, os ovos. Rectifique os temperos e envolva com a ajuda da espátula.
. Deite o preparado numa forma de bolo inglês untada com margarina e leve ao forno, já aquecido a 180º, durante 30 minutos.
. Para o molho e sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes e programe **7 Min/ 100º/ Vel 3**.
. Sirva o rolo numa travessa e regue com o molho de tomate.

6 PAX

23 Min

Dica: **Acompanhe com arroz branco ou batatas cozidas na Varoma.**

Tarteletes de Frutos Tropicais

Dificuldade: Difícil

Ingredientes:
300 g massa folhada
Manteiga p/ untar
200 g natas frescas
50 g açúcar *light*
2 iogurtes magros de aroma
2 mangas
4 kiwis

Preparação:
. Aqueça o forno a 180º.
. Prepare a massa folhada seguindo a receita do livro Bimby base – pág. 24.
. Estenda a massa com um rolo. Unte 6 tarteletes com manteiga e forre com a massa. Coloque sobre a massa, uma folha de papel vegetal e preencha com grão ou feijão para que a massa não empole. Leve ao forno 25 minutos.
. Coloque a "borboleta" na lâmina, junte as natas e bata **1 Min/ Vel 3 ½**. Atenção para que não passem a manteiga.
. Junte o açúcar, os iogurtes e envolva **5 Seg/ Vel 3 ½**.
. Recheie as tarteletes com o creme.
. Utilizando um "corta-melão bolas", retire pequenos pedaços de manga e kiwis e coloque sobre o creme das tarteletes.
. Polvilhe com açúcar em pó.

6 PAX

02 Min

Dica: **Para montar as natas é necessário que estejam bem frias. Os frutos tropicais não devem ser conservados no frigorífico pois não suportam temperaturas baixas.**



Sopa de Espinafres

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

1 cebola
2 dentes alho
30 g azeite
50 g bacon
300 g espinafres
2 c. sopa amido de milho (Maizena)
1 caldo de galinha
700 g água
Sal e pimenta q.b.
1 pitada noz moscada

Preparação:

. Coloque no copo a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite, o bacon e refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte os espinafres e refogue **3 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione o amido de milho e misture com a ajuda da espátula. Coloque o caldo, a água os temperos e programe **20 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Triture **30 Seg/ Vel 7**.



8 PAX

29 Min

Dica: Pode optar por servir sem triturar a sopa. Se triturar, faça-o progressivamente até chegar à **Vel 7** segurando o copo medida, para evitar salpicos. Polvilhe com queijo ralado.



Salmão com Legumes ao vapor

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
2 lombos/postas de salmão fresco
Sal q.b.
1 ramo de alecrim
200 g cenoura descascada
200 g *courgettes* c/ casca
800 g água

Ingredientes para o molho:
1 chalota
2 c. sopa de cebolinho
2 iogurtes naturais
1 c. sopa de mostarda Dijon
Sal e pimenta q.b.

Preparação:
. Coloque os lombos de salmão sobre uma folha de alumínio e tempere com sal e alecrim. Feche bem as pontas da folha de alumínio para formar um embrulho e coloque-o no tabuleiro superior da Varoma.
. Com a ajuda de um descascador de legumes, corte as cenouras e as *courgettes* longitudinalmente, em tiras de 0.5 cm, como massa tagliatelle.
. Coloque os legumes na Varoma e introduza o tabuleiro com o salmão.
. Deite a água no copo, coloque a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire e reserve. Retire a água do copo.

Molho:
. Sem lavar o copo coloque a chalota, o cebolinho e programe **5 Seg/ Vel 5**.
Adicione o resto dos ingredientes e programe **2 Min/ 60º/ Vel 2**.
. Sirva o salmão com os legumes e regue com o molho.

2 PAX

27 Min

Dica: **Enquanto cozinha o salmão na Varoma, pode cozer, no cesto, as batatas ou ovos.**

Pêssegos recheados

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
100 g bolacha Maria
50 g amêndoa s/pele
50 g nozes
60 g manteiga
70 g açúcar amarelo
8 pêssegos
200 g *golden syrup* (xarope) ou caramelo líquido
1000 g água

Preparação:
. Com o copo bem seco, coloque as bolachas, a amêndoa e triture **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo, coloque as nozes e pressione a tecla **Turbo 2** vezes. Retire e reserve.
. Coloque no copo a manteiga, o açúcar e programe **2 Min/ 50º/ Vel 1**.
. Adicione os ingredientes reservados e misture **15 Seg/ Vel 2**.
. Corte os pêssegos ao meio, retire o caroço e recheie com o preparado.
. Coloque os pêssegos em quadrados de folha de alumínio, regue com o xarope, feche bem e disponha-os na Varoma.
. Deite a água no copo, coloque a Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Sirva frio.

8 PAX

23 Min

Dica: **Acompanhe com natas ou gelado de baunilha - livro Bimby base, pág. 16.**



Menu 4

Peito de Peru recheado com molho Agridoce

Dificuldade: Difícil

Ingredientes:
1 peito de peru (800 g)
Sal e pimenta q.b.
100 g pão branco
Casca de ½ limão
20 g salsa fresca
1 cebola
2 dentes de alho
30 g azeite
250 g salsichas frescas
1 ovo
200 g bacon fatiado

Ingredientes p/ molho:
2 laranjas peq. s/ casca
250 g polpa de tomate
1 cebola
3 dentes de alho
80 g azeite
1 c. sopa orégãos secos
1 c. chá pimenta preta
50 g mostarda
50 g vinagre
10 g açúcar
50 g água
1 lata de Coca-Cola (330 g)

Preparação:
. Corte o peito de peru ao meio, e abra como se fosse um livro. A partir do centro, corte cada "página" ao meio e abra uma vez mais para formar uma fatia grande e fina. Tempere com sal e pimenta e reserve.
. Com o copo limpo e seco, coloque o pão, a casca de limão, a salsa e programe **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Coloque a cebola, os alhos e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e programe **7 Min/ 100°/ Vel 1**.
. Retire o interior das salsichas e adicione ao preparado juntamente com o pão ralado reservado, o ovo, sal, pimenta e programe **10 Seg/ Vel. 7**.
. Disponha o preparado por cima do peru. Enrole o peito como se fosse uma torta.
. Coloque na bancada película aderente no tamanho adequado para envolver o rolo de peru. Cubra a película com as fatias de bacon.
. Coloque o peru numa das extremidades e enrole a película para que o rolo fique bem envolvido e apertado. Coloque o peito na Varoma e reserve.
. Sem lavar o copo, introduza todos os ingredientes para o molho e misture **30 Seg/ Vel 5-7-9** gradualmente.
. Coloque a Varoma e programe **45 Min/ Varoma/ Vel 1**. Retire-a e deixe a carne repousar durante 10 minutos.
. Corte o rolo de peru em fatias e sirva com o molho.



8 PAX

53 Min

Dica: Peça no talho que lhe cortem o peito de peru para cozinhar um rolo assado.



Salada de Tomate e Mozarela com Vinagrete Balsâmico

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

6 tomates maduros
4 queijos mozarela
Azeitonas pretas q.b.
Folhas de manjericão q.b.
100 g azeite
30 g vinagre balsâmico
40 g sumo de limão
1 c. chá de açúcar fino
Sal e pimenta q.b.

6 PAX

10 Seg

Preparação:

. Numa taça coloque o tomate e o queijo às rodelas.
. Adicione as azeitonas e polvilhe com algumas folhas de manjericão e reserve.
. No copo coloque o resto dos ingredientes e programe **10 Seg/ Vel 3**.
. Regue a salada com o vinagrete e deixe marinar no frigorífico até servir.

Doce de Abóbora com Nozes

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:

800 g abóbora
400 g açúcar amarelo
Sumo de 1 laranja
1 pau de canela
100 g nozes ou pinhões

Preparação:

. Corte a abóbora em pedaços pequenos.
. Coloque no copo 400 g de abóbora e triture **10 Seg/ Vel 6**. Repita o processo para os restantes 400 g.
. Adicione o açúcar, o sumo da laranja, o pau de canela e programe **30 Min/ 100°/ Vel 1**, sem o copo medida. Coloque o cesto em cima da tampa para evitar salpicos.
. Retire o pau de canela e programe **15 Seg/ Vel 6**.
. Adicione as nozes ou pinhões e envolva com a ajuda da espátula. Deite logo de seguida em frascos previamente escaldados fechando de imediato para criar vácuo.

1 FRASCO GRANDE

31 Min

Dica: Sirva com requeijão.



Menu 5

Caril de Camarão

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
40 g azeite
2 cebolas grandes
1 malagueta verde
10 g coentros frescos
20 g gengibre fresco descascado em rodelas
3 dentes de alho
2 c. chá de cominhos
2 c. chá coentros moídos
½ c. chá açafrão da Índia
1 c. chá sal
500 g camarão s/ casca
70 g polpa de tomate
400 g leite de coco

Preparação:
. Coloque no copo o azeite e programe **1 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Adicione as cebolas, a malagueta, os coentros, o gengibre, o alho e pique **10 Seg/ Vel 5**.
Com a ajuda da espátula, faça descer os resíduos que ficaram nas paredes do copo.
. De seguida programe **5 Min/ Varoma/ Vel 2**, sem o copo medida.
. Junte os cominhos, os coentros, o açafrão, o sal e programe mais **5 Min/ 100º/ Vel 2**, sem o copo medida.
. Adicione o camarão, a polpa de tomate, o leite de coco e envolva bem com a espátula e programe **12 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.

6 PAX
23 Min

Dica: Pode substituir o camarão por peixe.



Arroz Basmati com Coentros

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
20 g coentros
800 g água
Sal q.b.
350 g arroz *basmati*

Preparação:
. Com o copo seco coloque os coentros e pique **5 Seg/ Vel 5**.
Retire e reserve.
. Coloque a água e o sal no copo, introduza o cesto com o arroz e programe **20 Min/ 100º/ Vel 4**.
. Retire o cesto com a ajuda da espátula, coloque o arroz numa travessa e envolva com os coentros.

6 PAX
20 Min

Lassy

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
400 g água
200 g gelo
40 g açúcar
2 iogurtes naturais
12 folhas de hortelã s/talo

Preparação:
. Coloque no copo todos os ingredientes e programe **1 Min/ Vel 9**.

4 COPOS

01
Min

Dica: **Sirva com uma folha de hortelã.**





Sopa de Feijão-Frade

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola média
3 dentes alho
40 g azeite
1 nabo
1 *courgette* média
400 g feijão frade cozido
1000 g água
1 caldo de legumes
Sal e pimenta q.b.
300 g agrião

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte o nabo e a *courgette* em pedaços, metade do feijão-frade escorrido, a água e os temperos.
. Coloque a Varoma com os agriões e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a Varoma e reserve.
. Triture a sopa durante **1 Min/ Vel 7**.
. Adicione ao creme o restante feijão e os agriões.

8 PAX

26 Min

Dica: **Ao triturar a sopa, faça-o progressivamente até chegar à Vel 7 segurando o copo medida, para evitar salpicos. Esta sopa é rica em fibras, vitaminas e minerais e de fácil digestão.**

Bacalhau à Ferreira

Dificuldade: Média

Ingredientes:
1 pão (tipo carcaça)
3 dentes de alho
5 pés de coentros
4 lombos de bacalhau demolhado
1000 g água
Sal q.b.
400 g batatas com pele
150 g pimento verde e encarnado
Azeite q.b.
1 limão

Preparação:
. Coloque no copo o pão, um dente de alho, os coentros e programe **10 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Forre a base da Varoma com papel de alumínio e disponha as postas de bacalhau.
. Sem lavar o copo, coloque a água, o sal e o cesto com as batatas lavadas.
. Coloque a Varoma e programe **25 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Num tabuleiro de ir ao forno, disponha os lombos de bacalhau, polvilhados com o pão ralado.
. Distribua as batatas sem pele cortadas em rodelas grossas pelo tabuleiro, cubra com os restantes dentes de alho laminados e algumas tiras de pimento.
. Regue generosamente com azeite e o sumo de limão.
. Leve ao forno, moderado (180º), até o azeite fervilhar.

4 PAX

25 Min

Dica: **Acompanhe com um bom vinho.**





Feijão encarnado com ovos escalfados

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola
2 dentes de alho
1 ramo de salsa
150 g tomate
30 g azeite
150 g bacon ou chouriço em pedaços
6 ovos
400 g feijão encarnado cozido
1 caldo de carne
100 g vinho branco
100 g água
1 folha de louro
Sal e pimenta q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho, a salsa, o tomate, o azeite e pique **8 Seg/ Vel 5**.
. Refogue **5 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Triture **15 Seg/ Vel 7** para que o molho fique homogéneo.
. Adicione o bacon e programe **3 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Enquanto faz o refogado, prepare os ovos para escalfar na Varoma e reserve.
. Quando terminar o refogado, adicione o feijão escorrido, o caldo, o vinho, a água, a folha de louro, os temperos. Coloque a Varoma e programe **15 Min/ Varoma/ ↺/ Vel 🥄**.
. Quando terminar rectifique os temperos e verifique se os ovos estão escalfados.
. Sirva o feijão com os ovos escalfados e polvilhe com salsa picada.

6 PAX

24 Min

Dica: **Para escalfar os ovos, forre a base da Varoma com uma folha de papel vegetal. Parta-os e disponha-os sobre a mesma.**

Frango com Cerveja

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola
2 dentes de alho
120 g pimento encarnado
100 g tomate
50 g azeite
1000 g frango em pedaços
1 garrafa de cerveja (250 gr.)
Sal e pimenta q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho, o pimento, o tomate e programe **5 Seg/ Vel 5**.
. Adicione o azeite e programe **7 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Junte o frango e refogue **3 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Incorpore a cerveja, o sal, a pimenta e programe **20 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**. Se verificar que ferve muito, retire o copo medida e coloque o cesto em cima da tampa, para não salpicar.
. Verifique que o frango está bem cozido, caso contrário programe mais 5 minutos, à mesma temperatura e velocidade.

6 PAX

30 Min

Dica: **Acompanhe com arroz branco ou puré de batata.**





Batatas com Chouriço

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
800 g água
500 g batata miúda
2 dentes de alho
40 g azeite
1 c. sopa pimentão doce
1 c. café tomilho seco
1 c. chá tabasco
1 chouriço de carne
Sal grosso q.b.

Preparação:
. Coloque no copo a água, as batatas lavadas, inteiras e com casca na Varoma e programe **20 Min/ Varoma/ Vel 1**.
. Retire a água do copo e reserve as batatas.
. Coloque no copo os alhos, o azeite, o pimentão, o tomilho, o tabasco e triture **6 Seg/ Vel 5**.
. Corte o chouriço em rodelas e as batatas ao meio, e com a ajuda de um palito coloque uma fatia de chouriço entre as duas metades de cada batata.
. Coloque as batatas num prato de ir ao forno, regue com o molho e salpique com o sal. Leve a dourar ao forno a 250º durante 7 minutos.

8 PAX

20 Min

Dica: **Pode substituir o chouriço por tomate. Sirva como entrada.**

Arroz Árabe

Dificuldade: Fácil

Ingredientes:
1 cebola
1 dente de alho
30 g azeite
200 g arroz (*basmati* ou agulha)
50 g pinhões
1 c. chá sal
800 g água
100 g sultanas

Preparação:
. Coloque no copo a cebola, o alho e pique **5 Seg/ Vel 5**.
. Junte o azeite e refogue **5 Min/ 100º/ Vel 1**.
. Adicione o arroz, os pinhões, o sal e refogue mais **3 Min/ 100º/ ↺/ Vel 🥄**.
. Retire e coloque o preparado no cesto e reserve.
. Sem lavar o copo, coloque a água e introduza o cesto com o preparado e programe **20 Min/ 100º/ Vel 4**.
. Adicione as passas e misture bem com a espátula. Espere uns minutos antes de retirar.
. Retire o cesto com a ajuda da espátula e coloque o arroz numa travessa.

6 PAX

28 Min

Dica: **Pode substituir os pinhões por amêndoas torradas.**



Pavlova

Dificuldade: Difícil

Ingredientes:

220 g açúcar
4 claras de ovo à temperatura ambiente
1 c. chá açúcar baunilhado
1 c. sopa amido de milho (Maizena)
1 c. chá vinagre ou sumo de limão
2 pacotes de natas frescas
1 lata grande de fruta tropical
ou fruta da época

8 PAX

06 Min

Preparação:

. Com o copo bem seco, coloque o açúcar e pulverize **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.

. Coloque a "borboleta" na lâmina, introduza as claras e programe **3 Min**/ Vel 4, sem o copo medida. Se não estiverem muito firmes, programe mais 30 segundos à mesma velocidade.

. Com a Bimby em funcionamento na **Vel 3**, incorpore pelo bocal da tampa, uma colher de cada vez, o açúcar reservado e o açúcar baunilhado.

. Mantendo na **Vel 3**, adicione o amido de milho e o vinagre deixando bater alguns segundos para que fique bem ligado.

. Coloque o preparado numa manga de pasteleiro e num tabuleiro forrado com papel vegetal, forme um suspiro de 20/25 cm de diâmetro.

. Leve ao forno pré-aquecido a 150º durante 15 minutos, reduzindo depois a temperatura para 120º, durante mais 60 minutos. Desligue e deixe arrefecer o suspiro no interior do forno.

. Prepare o *chantilly*, colocando as natas no copo limpo e programe **2 Min/ Vel 3 ½**. Deve estar com atenção para que não passem a manteiga. Este tempo é referencial, podendo o *chantilly* levar mais ou menos tempo.

. Retire o suspiro do forno e coloque-o num prato de servir.

. Na hora de servir, monte a Pavlova, cobrindo o suspiro com o *chantilly* e de seguida com a fruta escolhida. Sirva de imediato.



Folar de Amêndoa

Dificuldade: Difícil

Ingredientes:

100 g amêndoa s/ pele
120 g leite
1 saq. fermento padeiro
1 pitada de sal
370 g farinha
2 ovos
90 g açúcar
40 g manteiga
1 ovo p/ pincelar
120 g amêndoa picada

Preparação:

. Coloque no copo a amêndoa e rale **15 Seg/ Vel 9**. Retire e reserve.
. Sem lavar o copo coloque o leite, o fermento, o sal, 150 g de farinha e programe **2 Min/ 50º/ Vel 3**.
. Retire a massa e deixe levedar até dobrar o volume.
. Coloque os ovos, o açúcar, a manteiga, a amêndoa reservada e programe **30 Seg/ Vel 3**.
. Adicione a restante farinha (220 g), a massa reservada e programe **2 Min/ Vel 🌾**.
. Retire e deixe a massa levedar até dobrar o volume.
. Reserve um pedaço de massa para decoração e com a restante, molde uma bola.
. Faça uma cavidade no centro da bola e coloque-a num tabuleiro, previamente untado e polvilhado com farinha.
. Enrole a massa reservada, formando uma tira e corte em cinco pedaços.
. Decore o folar com as tiras.
. Pincele o folar com um ovo previamente batido.
. Polvilhe a massa à volta das tiras com a amêndoa picada.
. Leve ao forno pré-aquecido a 180º e deixe cozer cerca de 30 minutos.



10 PAX

05 Min

Dica: **Antes de ir ao forno, salpique a massa com duas colheres de sopa de licor de amêndoa amarga.**

Bolachas de Páscoa

Dificuldade: Fácil

Ingredientes p/ o *glacé*:
1 clara
220 g açúcar
2 gotas de limão

Ingredientes p/ a massa:
75 g açúcar
3 c. sopa açúcar baunilhado
1 ovo
150 g margarina
300 g farinha
1 c. café fermento em pó

Papel vegetal ou saco pasteleiro
Bolas prateadas

Preparação:

. Coloque no copo todos os ingredientes para o *glacé* e programe **20 Seg/ Vel 6**. Retire e reserve.

. Sem lavar o copo, coloque todos os ingredientes da massa e programe **2 Min/ Vel 6**.

. Deixe repousar 30 minutos e, seguidamente, estenda a massa com o auxílio de um rolo de cozinha.

. Com moldes em forma de coelhinhos e sinos, recorte as bolachas. Coloque-as num tabuleiro forrado com papel vegetal, e pincel com ovo batido.

. Leve ao forno, pré-aquecido a 180º, cerca de 10 a 15 minutos.

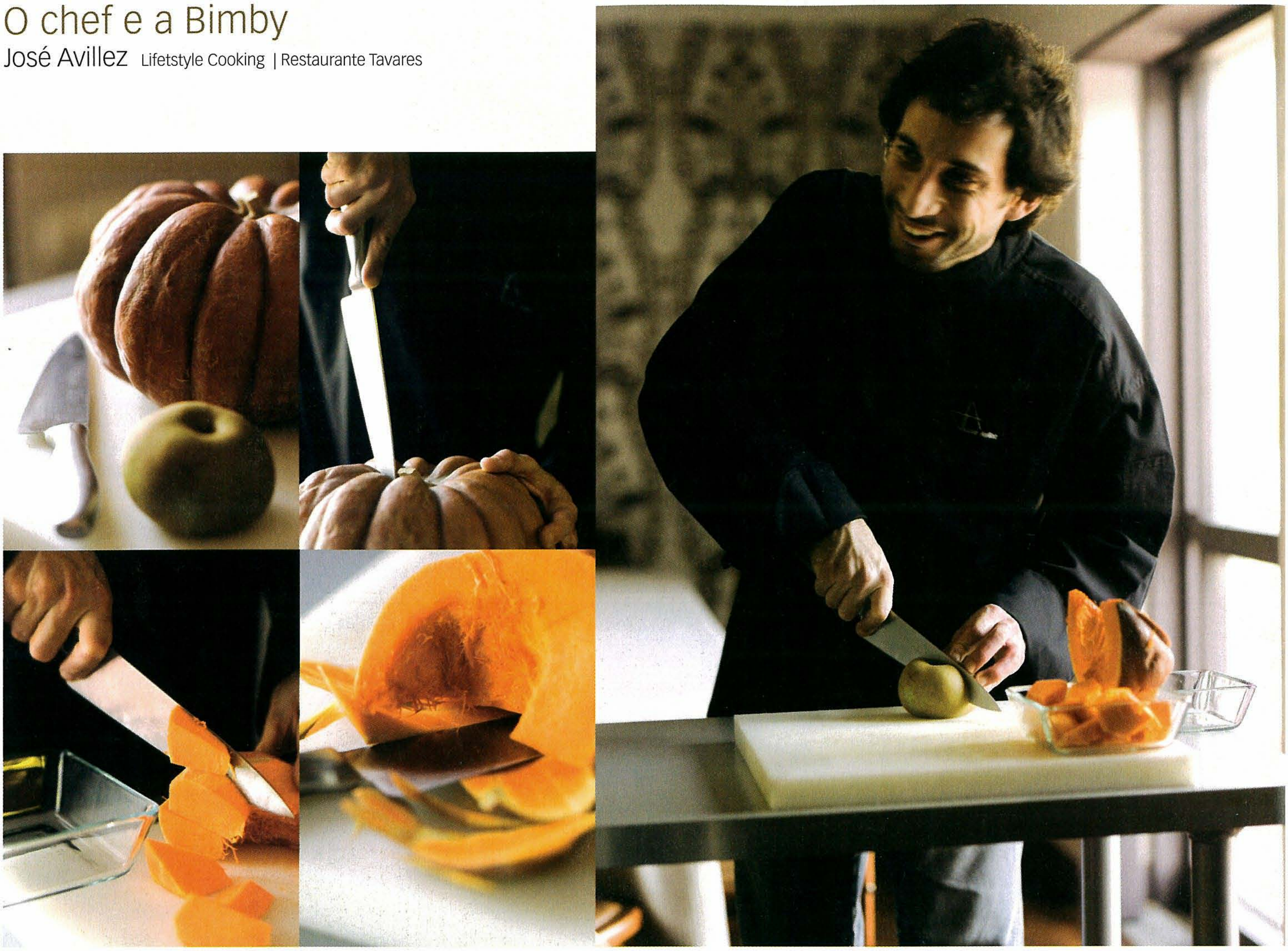
. Quando terminar retire e deixe arrefecer.

. Encha o saco pasteleiro com o *glacé*. Pressione e desenhe os enfeites. Decore com as bolas prateadas e deixe secar.



02
Min

Dica: **Caso não tenha em casa o saco de pasteleiro, poderá fazê-lo com um saco pequeno de congelação.**



"A Bimby é tudo de bom"

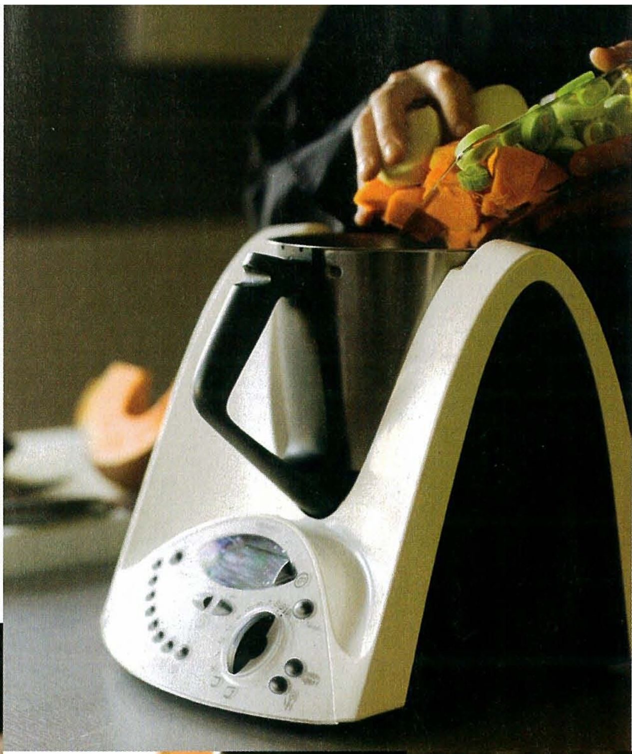
Pertence à nova geração de *chefs* portugueses e o seu último desafio é o Restaurante Tavares, no Chiado, em Lisboa.
Hoje, com 28 anos, o José Avillez é o nosso primeiro convidado.
Aqui, uma conversa simples sobre o que pensa da arte de cozinhar e uma receita *gourmet* para o seu próximo momento Bimby.

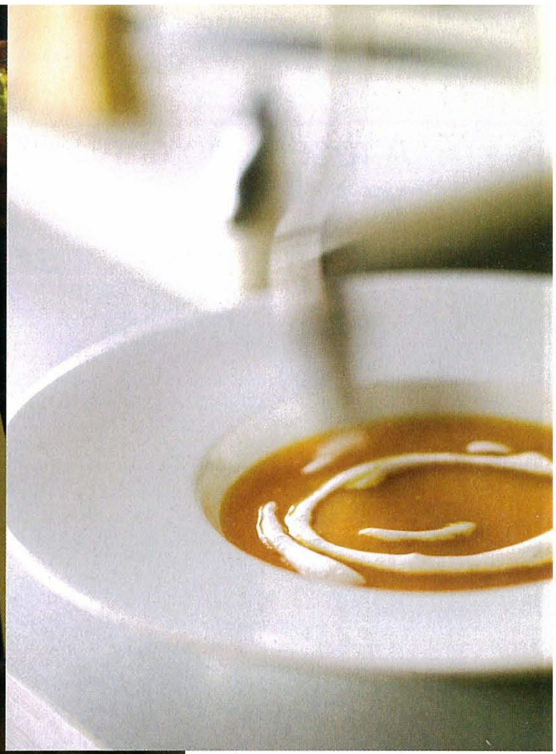
POR **JOANA G. OLIVEIRA** FOTOS **NUNO CORREIA**

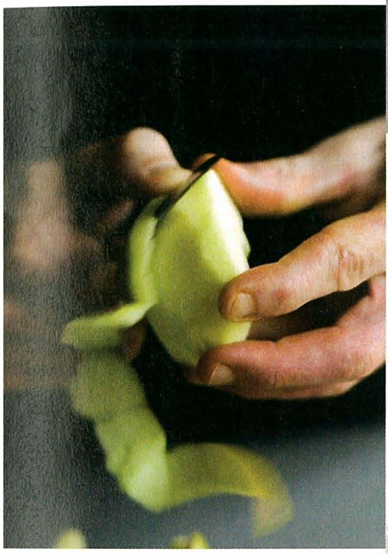
Combinámos encontrar-nos na Lifestyle Cooking, em Cascais, onde o José Avillez tem a sua oficina criativa. É aqui que, desde há 10 meses, faz cursos de cozinha, jantares *gourmet* por encomenda e onde serve refeições prontas a quem gosta de saborear a sua cozinha. Seja no espaço em si, onde conta com 19 colaboradores, como na lista de pratos disponíveis, a Lifestyle Cooking foi criada à imagem do próprio José Avillez, com muito bom gosto, modernidade e simplicidade. Aliás, esta última característica salta à vista ao fim de alguns minutos de conversa com o Zé, que nos confessou ser um fã incondicional da Bimby. Embora não a utilize tantas vezes como gostaria...

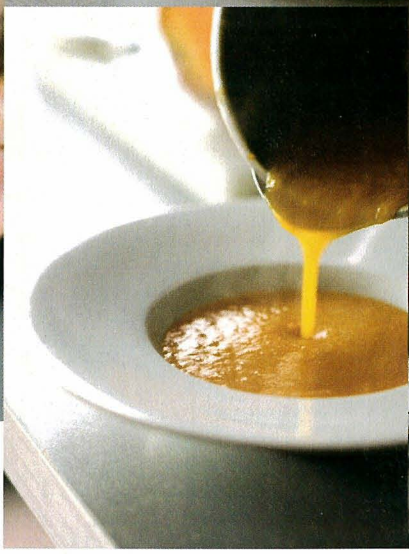
"Só não uso mais a Bimby, por causa das dimensões do copo, que não foi pensado para cozinhas industriais", disse-nos enquanto descascava a abóbora, um dos ingredientes que serviu de base à receita que apresentamos mais adiante. No "El Buli, o restaurante do Ferran Adrià, onde estagiei 3 meses, há seis Bimbys", acrescentou enquanto nosrecordava alguns dos momentos vividos em Espanha. "Adorei lá estar, pois apesar de ser um restaurante mundialmente famoso, sente-se ainda um certo amadorismo e muito gosto pelo que se faz na cozinha. Apesar de estarem ali alguns dos melhores *chefs* do mundo, as pessoas têm boa atitude e são muito humildes ".

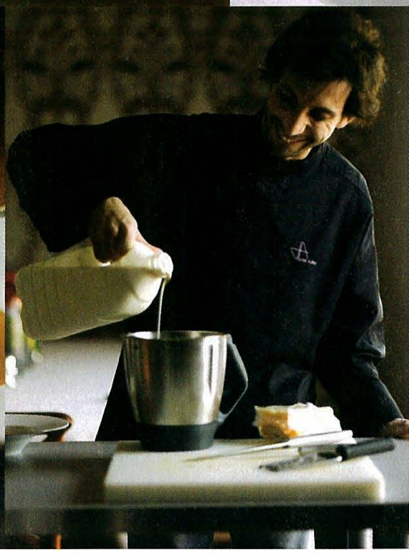
"...apaixonei-me pela Bimby por causa da limonada..."











"...sou um grande defensor da Bimby. Usaria mais se as dimensões do copo estivessem pensadas para cozinhas profissionais..."

"E curioso, mas apaixonei-me pela Bimby, por causa da limonada", lembrou o José Avillez entre algumas gargalhadas, pois imaginava que esperávamos algum comentário mais elaborado. Esse ficou para depois, quando nos definiu a sua cozinha como de evolução. "Gosto de investigar, cruzar combinações, sentidos e inspirações. E encontro inspiração nos livros, viagens e na minha vontade de cumprir sonhos e completar projectos. Acordo quase todos os dias a pensar nisto", acrescentou. "A passagem pelo El Buli também me ajudou a alargar horizontes. Para além do Oriol Castro, o *chef* de cozinha mais criativo do mundo – segundo o próprio Adrià – estagiei com pessoas de 20 países diferentes, o que é óptimo para quem gosta de inovar". Talvez seja por isso, que trabalha numa aparente confusão, "num caos controlado na cozinha", como ele próprio o define. "Esse ambiente é importante para eu conseguir inovar", garante.

Evitar o cansaço de cozinhar por obrigação profissional é uma das preocupações do José Avillez, que nos garantiu gostar tanto de cozinhar um arroz de pato como algo mais elaborado. Sobre a actual tendência *gourmet* de muitos restaurantes e de algum aparato exagerado à volta dos pratos, parece não ter dúvidas. Em termos gerais "gosto de cozinha de tendência internacional, com propostas de sabores diversificados. Por exemplo, agradam-me as entradas divertidas, mas defendo que o prato principal tem de alimentar. É que hoje está a dar-se uma excessiva importância à *performance* à volta do prato". Talvez seja um sinal dos tempos, do acentuar da cozinha e do acto de cozinhar como moda, acrescentámos nós. "É certo que sim, mas as pessoas estão mais exigentes, gostam de comer melhor. E nisso, a Bimby é uma óptima ajuda. Permite controlar o tempo, a temperatura e facilita algumas tarefas mais chatas. Enfim, a Bimby só tem coisas boas".

O chef empresário...

José Avillez é licenciado em comunicação empresarial e marketing com tese final dedicada ao estudo da gastronomia portuguesa. Iniciou-se na fortaleza do Guincho, em Cascais, trabalhou com José Bento dos Santos, na Quinta do Monte d´Oiro e com a sua grande amiga Maria de Lourdes Modesto. Passou pelas cozinhas dos grandes mestres mundiais como Alain Ducasse, Ferran Adrià, Claude Trois Gros e Eric Frechon. Em 2004, abriu o 100 Maneiras, logo considerado "Restaurante revelação do Ano". Em 2005, na sequência de um jantar de apresentação no Hotel Bristol, em Paris, recebeu o prémio "*Chef* d´Avenir" atribuído pela Academia Internacional de Gastronomia. No ano de 2006 lançou o seu primeiro livro, "Um *chef* em sua casa", com mais de 10 mil exemplares vendidos - também lançado no Brasil -, sendo um dos livros de cozinha mais vendidos em Portugal

A receita do chef

José Avillez Lifetstyle Cooking | Restaurante Tavares

Simples, criativa,
fácil de preparar e muito económica.
Uma receita à imagem do
chef José Avillez...



2 PESSOAS

25 Min

Creme de abóbora e maçã reineta com espuma de parmesão

Ingredientes p/ o creme:
1 Abóbora
1 Maçã reineta

Ingredientes p/ a espuma:
100 g de natas
50 g de parmesão ralado

Preparar o creme:
- Corte a abóbora e a maçã em pedaços.
- Coloque os pedaços no copo e cubra de água e tempere com sal a gosto.
- Deixe cozinhar **17 Min**, a **90°**, **Vel 1**.
- Terminado o tempo de cozedura, triture durante **15 Seg**, **Vel 5** e mais **30 Seg**, **Vel 7** segurando o copo medida durante os primeiros segundos.

Preparar a espuma
- Coza as natas durante 3 minutos a **60°**, na **Vel 2**, e depois na **Vel 7** durante **15 Seg**, de modo a fazer a espuma.
- Sirva o creme e, de seguida, verta suaves porções de espuma. Espalhe a gosto e aleatoriamente as lascas de parmesão e sirva.

A revista Bimby, momentos de partilha
só está disponível por assinatura

Por si, pela sua família, pelo prazer de viver uma vida em cheio...

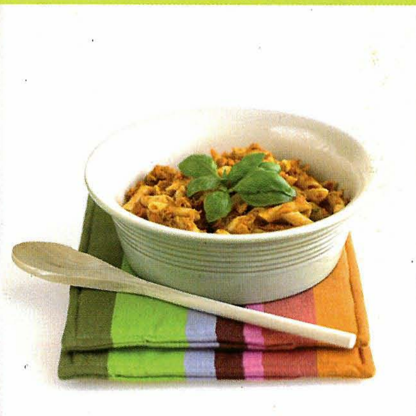
Assine já e receba em sua casa

Ligue para tel.: **21 919 82 29**,
vá a **www.vorwerk.pt**
ou consulte o seu agente Bimby











Bimby, momentos de partilha · n.01 – Março de 2008

RECEITAS

Entradas
Salada de Tomate e Mozarela com Vinagrete Balsâmico
Batatas com Chouriço

Sopas
Sopa da Aldeia
Creme de Couve-flor
Sopa de Espinafres
Sopa de Feijão-Frade
Creme de Abóbora e Macã Reineta com espuma de Parmesão

Peixe
Bacalhau na Abóbora
Salmão com Legumes ao vapor
Caril de Camarão
Bacalhau à Ferreira

Carne
Ensopado de Borrego
Peito de Peru recheado com molho Agridoce
Feijão encarnado com ovos escalfados
Frango com Cerveja

Acompanhamentos
Arroz Basmati com Coentros
Arroz Árabe

Vegetariano
Pudim vegetariano

Sobremesas
Bolo da Páscoa
Tarteletes de Frutos Tropicais
Pêssegos recheados
Doce de Abóbora com Nozes
Pavlova
Folar de Amêndoa
Bolachas de Páscoa

Bebidas
Lassy